
حكايات صحية
الأغذية الذكية
تأليف
د. إيمان الحصى
سفير





الأَغْذِيَةُ الذَّكِيَّةُ

تأليف
د. إيمان الحصي

رسوم
رشا كامل



سفير

الطبعة الأولى ٢٠١٤
رقم الإيداع : ١٣٩٣٨ / ٢٠١٤
الترقيم الدولى : I.S.B.N. 978-977 - 361 -850 - 6

سفير
٧ ش الموسيقار على إسماعيل (عدى سابقًا) الدقى – القاهرة
ت : ٣٧٦٠٨٧٠٣ (٢٠٢+) ٣٧٦٠٨٥٨١ (٢٠٢+)
فاكس : ٣٧٦٠٨٦٥٠ (٢٠٢+) ص. ب ٤٢٥ الدقى

Tel. : (+202) 37 60 8703 (+202) 37 60 8581 Fax : (+202) 37 60 8650
Web Site: www.safeer.com.eg E-Mail: info@safeer.com.eg





مَاذَا أفْعَلُ ؟! مَا الَّذِي حَدَثَ لِي ؟! كَيْفَ تَدَاخَلَتِ المَعْلُومَاتُ فِي ذِهْنِي إِلَى هَذَا الْحَدِّ ؟! هَلْ يُعْقَلُ أَنْ أُدْخِلَ الْعُلُومَ فِى الدِّرَاسَاتِ الاجْتِمَاعِيَّةِ ؟! هَلْ يُعْقَلُ ؟! هَكَذَا حَدَّثَ «أَحْمَدُ» نَفْسَهُ فِي حُزْنٍ وَأَسًى .



وَمَـا هِي إلا لَحَظَاتٌ حَتَّى دَخَـلَ الْمُعَلِّمُ لِيُعْلِنَ دَرَجَاتِ امْتِحَـانِ نِصْفِ الْعَـامِ، فَتَعَلَّقَـتْ عُيُونُ التَّلامِيـذِ بِكَشْفِ الدَّرَجَـاتِ، تُـرَى مَنْ يَكُـونُ الأَوَّلَ فِى هَذِهِ الْمَـرَّةِ ؟! هَلْ يَكُونُ «خَالِدٌ» أَمْ «أَحْمَد» ؟! فَكِلاهُمَا مُتَفَوِّقَانِ وَيَتَبَادَلانِ دَائِمًـا الْـمَرَاكِـزَ الأُوْلَـى، وَجَـاءَتِ اللَّحْظَـةُ الْمُنْتَظَرَةُ .. قَالَ المُعَلِمَ : الحَائِزُ عَلَى المَركَزِ الأَوَّلِ هُـوَ «خَالِـدٌ» وَصَفَّـقَ التَّلامِيذُ لِتَحِيَّـةِ زَمِيلِهِم، وَتَوَقَّعُـوا بِالطَّبْعِ مَـنْ سَيَكُـونُ صَاحِـبَ المَرْكَـزِ الثَّانِى، وَلَكِنْ حَدَثَتْ مُفَاجَأَةٌ لَمْ يَكُنْ يَتَوَقَّعُهَا أَحَدٌ !



قَالَ المُعَلِّمُ : أَمَّا الحَائِزُ عَلَى المَرْكَزِ الثَّاني فَهُوَ . . قَاطَعَهُ «خَالِـدٌ» قَائِلاً : بِالتَّأكِيدِ هُوَ «أَحْمَـدُ» نَعْرِفُ ذَلِكَ، وَقَبْلَ أَنْ يَبْدَأَ التَّلامِيذُ فِي التَّصْفِيقِ لأَحْمَدَ قَالَ المُعَلِّمُ فِي حَسْم: لَا إِنَّـهُ زَمِيلُكُم «عَمْرٌو» . . وَنَظَرَ المُعَلِّمُ إِلَى «أَحْمَدَ» قَائِلاً: فِي المَـرَّةِ القَادِمَةِ يَـا «أَحْمَدُ» عَلَيْكَ الاجْتِهَـادُ أَكْثَرَ حَتَّى تَسْتَعِيدَ تَفَوُّقَـكَ . . انْدَهَشَ الجَمِيعُ وَسَادَ الصَّمْتُ، وَنَظَرَ الجَمِيعُ إِلَى «أَحْمَدَ» فَوَجَدُوهُ يَنْظُرُ إِلَى الأَرْضِ حَزِينًا .



جَلَسَ «أَحْمَدُ» فِى إحْدَى الحَدَائِقِ العَامَّةِ وَحِيدًا يُفَكِّرُ فِى حَلٍّ لِمُشْكِلَتِه ، إذَا بِيَدِ رَجُلٍ عَجُوزٍ تَمْسَحُ عَلَى كَتِفِـه، وَيَقُولُ لَهُ : مَا الَّـذِي يُحْزِنُكَ يَابُنَيَّ ؟! فَحَكَى لَهُ «أَحْمَـدُ» قِصَّتَهُ ، فَقَالَ لَهُ الرَّجُـلُ : يَابُنَيَّ إنَّ الأَمْرَ بَسِيطٌ جدًّا، فَقطْ عَلَيكَ أَنْ تُمْسِكَ بِوَرَقَةٍ وَقَلَمٍ وَتَكْتُبَ ما طَرَأَ عَلَى حَيَاتِكَ مِنْ تَغْيِيرٍ فِى الْفَتْرَةِ الأخِيرَةِ، وَسَوْفَ تَعْرِفُ بِنَفْسِكَ السَّبَبَ .



عَادَ «أَحْمَدُ» إِلَى بَيْتِهِ، وَأَخَذَ يُفَكِّرُ فِي كَلامِ الرَّجُلِ الْعَجُوزِ، ثُمَّ أَمْسَكَ بِوَرَقَةٍ وَقَلَمٍ، وَظَلَّ يَعْصِرُ ذَاكِرَتَهُ لَعَلَّهُ يَصِلُ إِلَى شَيْءٍ، لَكِنَّهُ لِلأَسَفِ لَمْ يَصِلْ إِلَى شَيْءٍ! وَفَجْأَةً دَقَّ جَرَسُ الْبَابِ فَإِذَا بِصَدِيقِهِ «خَالِدٍ» يَحْمِلُ بَعْضَ كُتُبِهِ وَمُلَخَّصَاتِهِ، وَهُوَ يَقُولُ بَاسِمًا: جِئْتُ أَسْتَذْكِرُ دُرُوسِي مَعَكَ يَا «أَحْمَدُ» حَتَّى تَعُودَ إِلَى تَفَوُّقِكَ مِنْ جَدِيدٍ.



شَكَرَ «أَحْمَدُ» «خَالِدًا» وَقَالَ لَهُ : إِنَّ الْمَسْأَلَةَ لَيْسَتْ مُتَعَلِّقَةً بِمُذَاكَرَةٍ وَلَا مُلَخَّصَاتٍ، وَلَكِنَّهَا مُتَعَلِّقَةٌ بِذَاكِرَتِي يَا صَدِيقِي، وَقُدْرَتِي عَلَى الاسْتِيْعَابِ وَالْحِفْظِ ! ! أَنَا لَا أَسْتَطِيعُ التَّرْكِيزَ وَلَا أَفْهَمُ مَا أُذَاكِرُهُ، وَلَا أَدْرِي مَاذَا حَدَثَ لِي أَوْ مَاذَا سَأَفْعَلُ، وَأَخْشَى أَنْ أَرْسُبَ ! !

تَذَكَّرَ «أَحْمَدُ» كَلامَ الرَّجُلِ العَجُـوزِ وَأَخْبَرَ بِهِ صَدِيقَهُ، فَقَالَ «خَالِدٌ» : لَقَدْ صَدَقَ الرَّجُلُ ، فَأَمْسَكَ «خَالِدٌ» بِوَرَقَةٍ وَقَلَمٍ وَكَتَبَ : لاأَسْتَطِيعُ التَّرْكِيـزَ . . قَلَّتْ قُدْرَتِي عَلَـى الاسْتِيعَابِ وَالحِفْظِ ! ! لَقَدْ غَـابَ عَنْكَ شَيْءٌ مُهِـمٌّ يَاصَدِيقِى ! لِمَـاذَا لا تَبْحَثُ عَنْ حَلٍّ لِتِلْكَ المُشْكِلَةِ فِي الشَّبَكَةِ العَنْكَبُوتِيَّةِ (الإِنْتَرنِت)؟!





هَيَّا . . هَيَّا أَيَّتُهَا الشَّبَكَةُ العَجِيبَةُ، هَكَذَا قَالَ «أَحْمَدُ» مُتَلَهِّفًا، وَمَا هِيَ إلا لَحَظَـاتٌ حَتَّى قَرَأ «أَحْمَدُ» عَنْ أَغْذِيَةٍ ذَكِيَّةٍ تُسَاعِدُ فِى رَفْـعِ نِسْبَةِ الذَّكَاءِ وَتَحْسِـينِ الْقُدْرَةِ عَلَى الفَهْـمِ وَالتَّرْكِيزِ، مِثْـلَ : الأَسْمَـاكِ فَتَنَاوُلُهَا يَجْعَـلُ الإنْسَانَ يَمْتَلِكُ مَهَارَاتٍ ذِهْنِيَّةً مُمَيَّزَةً وَذَاكِرَةً حَادَّةً.

فَالْأَسْمَاكُ تُعَدُّ أَفْضَلَ مَصْدَرٍ لِدُهُونِ (الأُومِيجَا ٣) الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى نُمُوِّ خَلايَا الْمُخِّ وَتَنْشِيطِهَا؛ وَلِذَلِكَ فَهِي تُنْمِي الذَّكَاءَ وَتُحْسِنُ الْقُدْرَةَ عَلَى الْفَهْمِ وَالاسْتِيعَابِ، فَقَالَ «خَالِد»: لِنَبْحَثْ عَنْ مَقَالٍ آخَرَ يَتَحَدَّثُ عَنْ هَذَا الأَمْرِ الْخَطِيرِ يَا «أَحْمَدُ».



هُنَاكَ العَدِيدُ مِنَ الأَغْذِيَةِ الذَّكِيَّةِ الَّتِي يَجِبُ عَلَينَا تَنَاوُلُهَا يَوْمِيًّا مِنْهَا : البَيْضُ والزَّبَادِي وَكُلُّ أَنْـوَاعِ الخَضْرَاوَاتِ وَالمُكَسَّرَاتِ، وَيُفَضَّـلُ أَنْ نَضَعَ زَيـتَ الزَّيْتُونِ عَلَى كُلِّ الأَطْعِمَـةِ، خَاصَّةً مَعَ طَبَقِ السَّلَطَةِ لِنَزِيدَ مِنْ قِيمَتِهِ الغِذَائِيَّةِ، هَذَا بِجَانِبِ تَنَاوُلَ كُوبٍ مِنَ العَصِيرِ بَيْنَ الوَجَبَاتِ، أَوْ حَبَّةِ فَاكِهَةٍ لإِعَادَةِ النَّشَاطِ الذِّهْنِيِّ وَالْبَـدَنِيِّ، كَمَا أَنَّ شُرْبَ المِيَاهِ مِـنَ العَنَاصِرِ المُهِمَّةِ الَّتِي تَحْتَاجُهَا خَلايَا المُخِّ، هَكَذَا قَالَ المَقَالُ الثَّانِي.



أَشْكُـرُكَ يَاصَدِيقِـي عَلَـى النَّصِيحَةِ الغَالِيَـةِ الَّتِي لَمْ تَبْخَـلْ بِهَا عَلَـيَّ، وَسَأَبْدَأُ فِـى حَلِّ مُشْكِلَتِـي مِنَ الآنِ، هَكَـذَا قَالَ «أَحْمَدُ» فِى سَعَادَةٍ فَرَدَّ «خَالِدٌ»: إِنَّنَا صَدِيقَانِ يا«أَحْمَـدُ»، أَنَـا أَتَمَنَّى لَـكَ النَّجَاحَ وَالتَّفَـوُّقَ دَائِمًا، وَلَنْ تَنْسَـى بِالطَّبْـعِ أَنْ نُخْبِرَ جَمِيعَ زُمَلائِنَا فِـى المَدْرَسَةِ وَفِى كُلِّ مَـكَانٍ بِهَـذِهِ المَعْلُومَـاتِ، فَقَالَ «أَحْمَـدُ» : بِالطَّبْعِ يَا صَدِيقِي.




أَخَـذَ «أَحْمَدُ» فِى تَنَاوُلِ الأَغْذِيَةِ الذَّكِيَّةِ،
بَعْـدَ أنْ طَلَبَ مِـنْ أُمِّهِ أَنْ تَعِدَّهَا لَـهُ كُلَّ يَومٍ،
فَارْتَفَعَتْ قُدْرَتُهُ عَلَى التَّرْكِيزِ وَالفَهْمِ، وَاجْتَازَ
الاخْتِبَارَاتِ النِّهَائِيَّةَ بِصُورَةٍ أَفْضَلَ.



وَجَـاءَ يَـومُ النَّتِيجَـةِ وَكَانَـتِ المُفَاجَـأَةُ ! فَقَـدْ حَصَـلَ «أَحْمَدُ» عَلَى المَرْكَزِ الأَوَّلِ فَقَـالَ «خَالِدُ» فرِحًا : هَنِيئًا لَكَ يَا «أَحْمَدُ»، فَقَالَ «أَحْمَدُ» بَاسِمًا : يَبْدُو أَنَّكَ قَدْ قَلَّلْتَ مِـنْ تَنَاوُلِكَ لِلْأَغْذِيَـةِ الذَّكِيَّةِ، فَهَيَّا عُدْ إِلَـى بَرْنَامَجِكَ الغِذَائِيِّ العَجِيبِ حَتَّى نَعُودَ مُتَنَافِسَينِ مِنْ جَدِيدٍ .

هَيَّا نَتَنَاوَلِ الأَغْذِيَةَ الذَّكِيَّةَ لِنُصْبِحَ مِنَ الأَذْكِيَاءِ

نَوْعُ الطَّعَامِ	الفَائِدَةُ
الأَسْمَاكُ	تَحْوِي (الأُومِيجَا ٣) الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى نُمُوِّ خَلايَا المُخِّ وَتَنْشِيطِهَا.
الخَضْرَاوَاتُ الوَرَقِيَّةُ الدَّاكِنَةُ وَالفَوَاكِهُ	تَحْوِي فِيتَامِين (ب١٦ وب٩) وَحِمْضَ الفُولِيك وَعُنْصُرَ النُّحَاسِ وَيَتَوَافَرَ فِيهَا فِيتَامِين ج وَالَّتِي تُحَافِظُ عَلَى صِحَّةِ الخَلايَا العَصَبِيَّةِ .
زَيْتُ الزَّيْتُونِ	يَحْوِي الدُّهُونَ الَّتِي تَدخُلُ فِي تَرْكِيبِ الخَلَايَا العَصَبِيَّةِ .
البَيْضُ	صَفَارُ البَيْضِ يَأْتِي فِي مُقَدِّمَةِ الأَغْذِيَةِ الغَنِيَّةِ بِمَادَّةِ الكُولِين، الَّتِي تُعَدُّ مُهِمَّةً جِدًّا لِتَكْوِينِ المُوَصِّلاتِ العَصَبِيَّةِ الَّتِي تُسَاعِدُ عَلَى نُمُوِّ الذَّاكِرَةِ.
الأَلْبَانُ	اللَّبَنُ وَالزَّبَادِى ضَرُورِيَّانِ لِنُمُوِّ خَلايَا المُخِّ.
اللُّحُومُ	تَحْوِي عُنْصُرَ الحَدِيدِ وَالَّذِي يَعْمَلُ عَلى نُمُوِّ الوَظَائِفِ الإِدْرَاكِيَّةِ لِلْمُخِّ، وَقِلَّتُه تُؤَدِّي إِلَى نَقْصِ الانْتِبَاهِ.